

EL MITO DE LA DIETA MODERNA EQUILIBRADA

El ser humano está hecho de aproximadamente el 63% de agua, el 22% de proteínas, el 13% de grasas y el 2% de minerales y vitaminas. Cada molécula procede de la comida que usted come y el agua que bebe. Comer alimentos de la más alta calidad en las cantidades correctas le ayuda a lograr su más alto potencial para la salud e inmunidad contra la enfermedad.

La dieta de hoy en día se ha apartado mucho de la toma ideal y el equilibrio de los nutrientes. Sobre todo en estas dos últimas décadas, y muy lejos de la alimentación más antigua, se ha aumentado mucho el consumo de grasas saturadas y azúcares y menos almidón (hidratos de carbono complejos) y grasas poliinsaturadas. Incluso las directrices administrativas se alejan de lo que se considera directrices ideales a seguir.

Parte de este problema es la publicidad.

Nos llevan a hacer creer que mientras comamos una dieta bien equilibrada obtiene todos los nutrientes que necesita. Pero estudio sobre estudio nos demuestra que incluso los que consideran que comen una dieta equilibrada fracasan en obtener algo similar a la toma ideal de vitaminas, minerales, grasas e hidratos de carbono. **NO resulta fácil en la sociedad de hoy en día**, en que la producción de alimentos está inexorablemente unida a los beneficios.

Los alimentos refinados duran más, lo que los hace más ventajosos, pero al mismo tiempo son deficientes en nutrientes esenciales. La industria alimentaria gradualmente nos ha condicionado a comer alimentos dulces. **El azúcar vende**, y cuanto más comemos menos lugar hay para los hidratos de carbono menos dulces.

A medida que nuestra vida se acelera dedicamos menos tiempo a preparar alimentos frescos y confiamos cada vez más en las comidas hechas por compañías más interesadas en sus beneficios que en nuestra salud.

Se ha escrito mucho sobre el efecto de la dieta en la salud, así como tantos métodos y dietas que se presentan como la mejor opción, pero no quiero presentar una “dieta maravillosa” como la ideal para todo el mundo, sería estúpido, ya que cada persona tiene sus necesidades nutricionales personales dependiendo de su terreno biológico.

Algunos sostienen que la dieta ideal es la vegetariana, por acorde a la filosofía o por estadísticas que indican menor incidencia al cáncer y enfermedades cardiovasculares entre estas personas. Pero no hay pocos vegetarianos que comen alimentos de mala calidad o los cocinan de manera incorrecta o, por ignorancia, no consumen las cantidades óptimas de nutrientes, como puede ser la cocción a altas temperaturas de los vegetales lo que causa su destrucción de vitaminas, minerales y generar macromoléculas perjudiciales. El hecho de tomar pan integral biológico o pasta, no quiere decir que el trigo pueda ser perjudicial para sus mucosas intestinales. Si se toman productos lácteos, particularmente leche, por aportar una proteína completa, seguramente se esté provocando la formación de mucosidades intestinales y respiratorias.

Pero no se puede negar que también se puede ser vegetariano y disfrutar de una **nutrición óptima**. Existen muchos vegetarianos conscientes que saben combinar razonablemente los alimentos para que no exista ninguna deficiencia proteínica y aportes en vitaminas. Pero es cierto que muchas personas se benefician de seguir una dieta vegetariana tras cambiar malos hábitos alimentarios y les puede abrir el camino a mejorar su salud con una nutrición óptima.

Alimentarse no es lo mismo que **nutrirse**, conocemos a estas personas que aparentemente “parecen bien alimentadas” o gorditos que estaban desnutridos, aumentando el consumo de alimentos hipercalóricos pero pobres en nutrientes vitales, comiendo abundantes platos de carne, pasta, repostería, lácteos, etc...son alimentos que no aseguran un aporte óptimo en vitaminas, minerales y oligoelementos. Pero por otro lado nos están afectando negativamente todos estos métodos de cultivo agrícola en la calidad de los alimentos.

El objetivo es producir y producir, no importando de que manera se tenga que hacer (pesticidas, fertilizantes químicos, aditivos sintéticos, etc..) que además de intoxicar juegan con la genética. Cuando termina la alimentación empieza la nutrición que es cuando los alimentos entran en el aparato digestivo. La nutrición es el conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes para su óptimo funcionamiento.

Las concepciones actuales de la dietética se basan principalmente en el número de calorías que se consumen, el equilibrio entre glúcidos, lípidos y proteínas, y en un aporte suficiente de vitaminas y de calcio. Así algunos autores de gran prestigio ya señalaban la gran importancia en los oligoelementos.

Los constituyentes de nuestro organismo se renuevan progresivamente en el curso de los años, y que las sustancias necesarias para esta renovación se obtienen de los alimentos, de los cuales, nuestras células extraen la energía indispensable para su funcionamiento. Sin embargo debemos evitar que la alimentación genere excesivos deshechos que pueden obstaculizar el desarrollo normal de nuestro metabolismo.

Las enfermedades suelen ser fruto de varios factores entrelazados (como el equilibrio emocional, falta de ejercicio, etc) y, por otro lado, los agentes patógenos externos (bacterias, virus) no pueden explicar por sí solas la contracción de una patología. Nuestro organismo se ha ido construyendo a lo largo de la evolución con un complejo sistema inmunológico que lo hace capaz de enfrentarse a las enfermedades, y que lo mantiene en un estado de **salud óptima**.

La salud depende de factores tan importantes como la alimentación, ejercicio físico y bienestar emocional. Así pues, tenemos razones por las que cuidar nuestra alimentación y suministrar un aporte adicional de nutrientes esenciales para el buen funcionamiento.

Para más información y visitas:

CENTRE DE THERAPIES GLOBALS - CERESPORT

Ignasi Martínez Alba
Director Centre de Terapies Globals-Ceresport
Nutrición Celular-Ortomolecular / Homeopatía / Osteopatía

www.ceresport.com